Olemme puhuneet lapsen toipumiskyvystä, mutta entä sitten aikuisen arjen resilienssi. Miten palaudumme arjen uuvuttavista tilanteista tai stressaavista ajoista? Miten päivittäinen stressistä palautuminen onnistuu?

Pitkäaikainen stressi tekee huonoa mielelle, keholle ja aivoille aivan solutasolla. Se on ehdottomasti asia, johon kannattaa kiinnittää huomiota.

Mitä stressi sitten on? Stressi nousee epävarmoissa tilanteissa, joissa tunnemme, että kykymme tai resurssimme eivät kohtaa vaatimuksia. Ulkoiset vaatimukset ja yksilön sisäiset voimavarat ovat epätasapainossa. Stressi näkyy koko kehossa. Se nostaa sykettä, vireystilaa, vapauttaa adrenaliinia ja kortisolia, mitkä pitkäaikaisena eivät tee hyvää. Mutta kaikki stressi ei oikeastaan olekaan haitallista.

Tässä kuvailin distressiä, joka on haitallista. On kuitenkin myös eustressiä, joka ajatellaan olevan positiivinen voima. Oikeastaan stressiresilienssiämme vahvistaa se, että on hetkittäisiä stressikokemuksia, joista palaudumme ja keho oppii säätelemään hyvällä tavalla stressiä. Tämä positiivinen stressi on sellaista, joka saa meidät hetkellisesti toimimaan korkeammalla vireystasolla ja se voisi olla verrattavissa esimerkiksi työnimuun. Eustressi parantaa suorituskykyämme. Se nostaa meidät korkeammalle vireystasolle, mutta se tuo enemmän esiin hyvää ja myönteisiä tunteita.

Tärkeää on stressin toistuvuus, voimakkuus ja millä tavalla koemme stressin. Ajatellaanko me, että se stressi on tuhoisaa vai voimmeko saada siitä ystävän? Hyväksymällä stressin, voimmekin saada siitä voimauttavan tunteen.

Stressiresilienssiä voi vahvistaa monin positiivisen psykologian keinoin. Esimerkiksi kiitollisuusharjoitukset, optimismin opettelu, hyvät sosiaaliset suhteet, tietoisuustaitojen harjoittaminen, liikunta (etenkin luonnossa), henkisyys ja itsemyötätunto. Monella tavalla stressiä voi hoitaa ja siitä voi tehdä itselleen voimavaran. On kuitenkin hyvä tarkkailla, että siitä eustressistä, joka on se meitä

auttava stressi, ei muutu distressiä, joka oli se meidän voimavaroja syövä stressi.

Päivän tekstissä käydään läpi sitä, että miten resurssit ja vaatimukset saa hyvään tasapainoon- Harjoituksessa mietitään erilaisia konkreettiaias vaihtoehtoja, miten arjen stressistä saa sopivaa - ja parhaimmillaan voimauttavaa.